

4 WEEKS OF FOCUS

Entraîne toi comme une actrice hollywoodienne et obtiens des résultats en seulement 4 semaines!!



J'ai trop hâte que tu découvres cette belle nouveauté parce que c'est de la bombe 🍌!

Je suis présentement en train de faire ce programme et je l'adore. J'aime le style télé-réalité où on a l'impression de s'entraîner avec deux amies et d'arriver un peu raqué avec elle au gym!

Les séances sont juste assez longues (entre 30 à 45 min), on a l'impression d'avoir travaillé vraiment fort, mais on est pas effondré au sol après chaque séance... et ce qui est génial c'est qu'on a congé le week-end!

À l'origine, le programme a été créé par la super trainer pour mon amie Shay Mitchell, une personnalité célèbre qui, en réalité, est comme toi et moi : une professionnelle et mère de famille qui cherchait une façon d'intégrer l'exercice dans son quotidien. En fait, elle a accompli bien plus : elle a vécu une transformation complète de l'intérieur comme de l'extérieur!

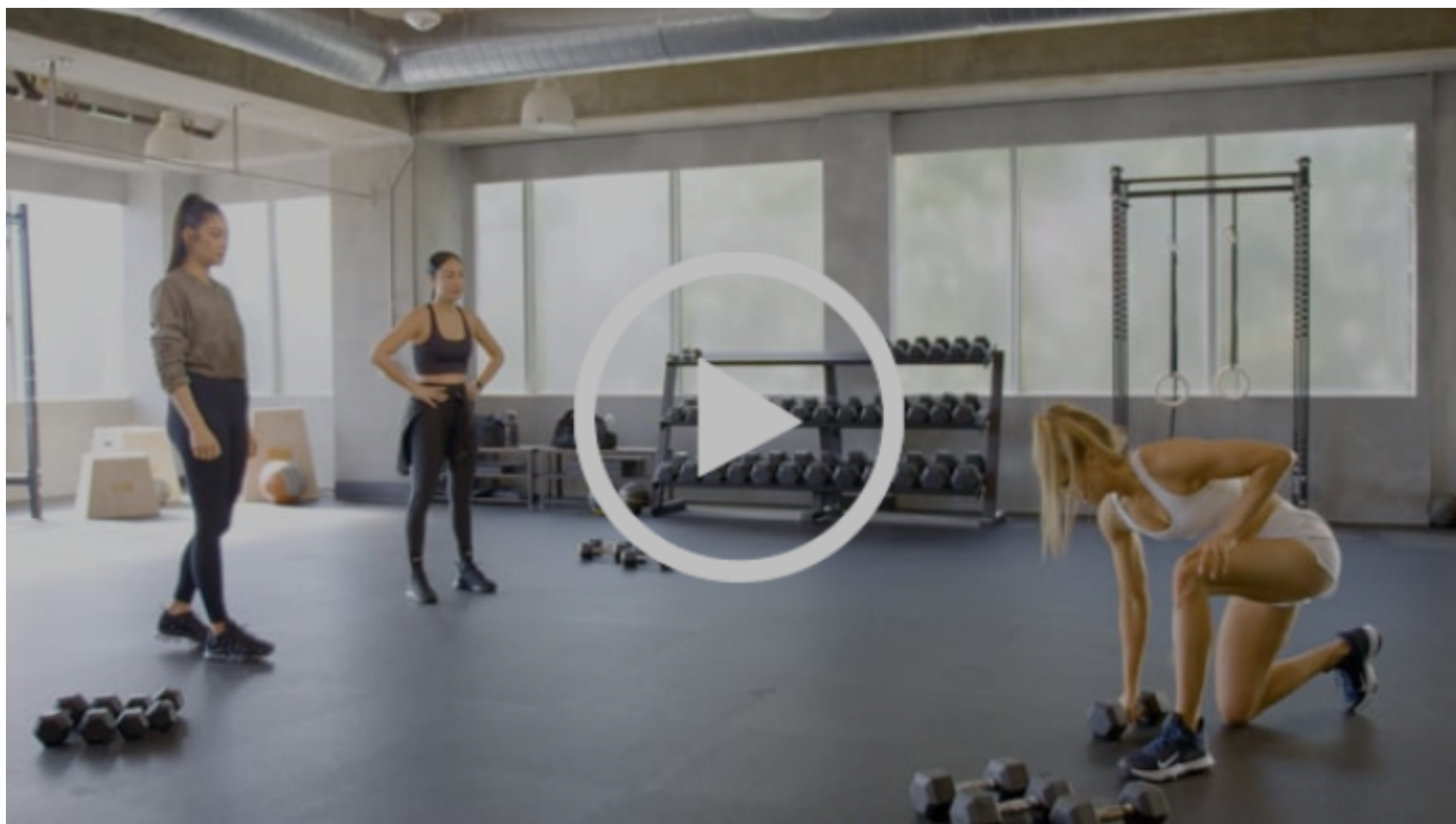
De plus, je pense que tu vas trouver ce programme particulièrement intéressant, car il est rare de voir des personnes connues à l'échelle mondiale partager leur parcours personnel au quotidien.

Chaque journée d'entraînement, j'ai été épatée par son niveau de concentration. Elle s'est véritablement montrée à la hauteur du programme!

Le plus génial dans tout cela, c'est qu'à compter d'aujourd'hui, tu peux suivre le programme avec elle et moi.

L'essayer c'est l'adopter! Demande ton essai gratuit 🙋

[Je veux l'essai gratuit !!](#)



▷ Équipements requis: deux ensembles d'haltères un plus lourd et un plus léger

🌟 Un programme unique en son genre, parfait pour intégrer l'activité physique dans ton quotidien



Visionne la vidéo aperçu:

<https://www.youtube.com/watch?v=ujfH-wz6YWo&t=9s>



Ce qui t'attends ▽

Message de la super trainer Kelsey !!

Il te faudra deux ensembles d'haltères pour un entraînement agréable mais exigeant, 5 jours par semaine.

- Je vais vous accompagner, toi et le reste de l'équipe, dans chaque mouvement, étape par étape. C'est ma spécialité!

- Tu vas t'identifier avec les autres membres de l'équipe en partageant les mêmes défis, et je vais m'assurer que tu ne te sentes jamais délaissé.
 - Les séances d'entraînement sont d'une efficacité inattendue. En d'autres mots, tu auras toujours l'impression qu'elles fonctionnent, mais sans jamais te sentir complètement épuisé.
Ce qui est plutôt rafraîchissant!
 - Il n'y a rien de trop complexe qui risque de te mêler.
- Au fur et à mesure que tu en apprends plus sur nous et sur notre histoire à l'écran, tu auras hâte de revenir nous voir chaque jour, non seulement pour poursuivre tes propres progrès, mais aussi pour entendre Shay! (Et je ne serais pas étonnée qu'elle vienne faire un petit coucou dans mon groupe!)



Jessie P.

A perdu 8 lb en 4 semaines*



Steve F.
A perdu 9 lb en 4 semaines†